横浜市立戸部小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

麦ごはん　牛乳　肉じゃが　からしじょうゆあえ　だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃが		
材料名	切り方	1人分ｇ
豚肉		25
じゃがいも	２ｃｍ角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	３ｃｍ	15
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

1　しらたきを切り、下ゆでする。

2　にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。

3　油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。

4　調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

野菜は流水で3回洗います

じゃがいもの芽を取り除きます

ちりめんじゃこを熱湯に通し、から炒りします

だいずとじゃこの炒り煮を作ります

もやし・こまつなをゆでます

からしじょうゆあえを作ります

肉じゃがを作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

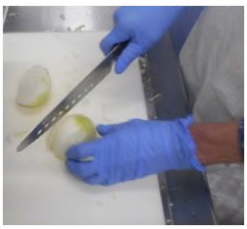
戸部小学校

12月 December の給食

ぶどうパン　牛乳
鶏肉のから揚げ
野菜のスープ煮

鶏肉のから揚げ		
材料	切り方	1人分ｇ
◆鶏肉（中角）		60
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		0.8
◆ワイン（白）		0.3
◆食塩		0.3
◆こしょう		0.02
◆からし		0.2
小麦粉		5
でんぷん		2.5
揚げ油（米油）		

作り方　　※給食室での作り方を紹介しています。
1　にんにくを切る。
2　鶏肉に下味をつける。
3　鶏肉に小麦粉・でんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。



鶏肉のから揚げを作ります

野菜のスープ煮を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立戸部小学校の給食

6月

ごはん　ぎゅうにゅう
いわしのかばやき　あまずあえ
とうがんのすましじる

●いわしのかば焼き	
いわし	2枚
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油（米油）	
しょうが	0.5
しょうゆ	3.2
砂糖	2.3
みりん	0.8
でんぷん	0.3
水	10
●甘酢あえ	
きゅうり	15
割干しだいこん	5
しょうゆ	2.9
砂糖	1.3
酢	2.7

●とうがんのすまし汁	
鶏肉	10
とうがん	25
ねぎ	10
にんじん	5
えのきたけ	5
しょうが	0.3
しょうゆ	0.5
塩	0.7
削り節・水	120

※給食室での作り方を紹介しています。

給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます

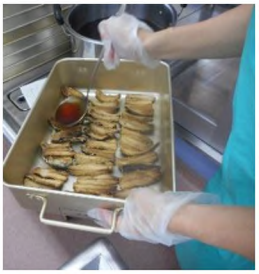
とうがんの種を取り、皮をむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

削り節でだしをとります

甘酢あえを作ります

いわしのかば焼きを作ります



いわしのかば焼き
1　しょうがをすり、汁にする。
2　たれを作る。
3　いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
4　いわしが熱いうちにたれをからめる。
(一人2枚)

甘酢あえ
1　甘酢を作る。
2　割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
3　きゅうりを切り、加熱処理する。
4　割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
5　配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

とうがんのすまし汁
1　だしをとる。
2　とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
3　しょうがをすり、汁にする。
4　だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5　にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
6　しょうが汁を入れる。

とうがんのすまし汁を作ります

2022年

横浜市立戸部小学校の給食

September 9

献立名

麦ごはん
牛乳
豆じゃが
みそ汁
ふりかけ

豆じゃがの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		35
豚肉		10
凍り豆腐		2
じゃがいも	1．５ｃｍ角	50
にんじん	１ｃｍ角	15
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
水		25

1　だいずを別容器にあける。
2　にんじん・じゃがいもを切る。
3　凍り豆腐をもどし、しぼる。
4　油を熱し、豚肉を炒め、
　にんじんを入れて炒める。
5　じゃがいもを入れ、調味料・水を
　入れる。
6　煮えたら、凍り豆腐・だいずを
　入れ、煮含める。

給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます

たまねぎの皮をむきます

こまつなを切り、下ゆでします

油揚げを熱湯に通し油抜きします

ちりめんじゃこをから炒りします

クラスごとの食缶に秤で量って配食します

豆じゃがを作ります

みそ汁を作ります

横浜市立戸部小学校の給食

2021年 10月

献立名

麦ごはん　牛乳　煮魚　ぶどう豆　豚汁

豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	１ｃｍ角	20
豚肉		10
だいこん	５ｍｍいちょう	15
にんじん	３ｍｍいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	２ｃｍ	9
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

作り方

（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

1　だしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　こまつなを切り、下ゆでする。
4　ねぎ･にんじん･だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
5　だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
6　ごぼう・だいこん･にんじんを入れ煮る。
7　煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
8　こまつなを入れる。

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

削り節でだしをとります

機械や包丁を使い材料を切ります

クッキングシートを落とし蓋にして、さばを煮ます

ぶどう豆を作ります

みそを溶いておきます

豚汁を作ります

2020年

横浜市立戸部小学校の給食

10月

献立名　はいが食パン　牛乳　チリコンカーン　わかめサラダ　グレープゼリー

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		20
だいず		17
たまねぎ	1.5ｃｍ角	50
カットトマト（缶）		35
にんじん	1cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		10
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10

給食室の様子

わかめや野菜を切ります

作り方

（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
3　パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4　マカロニをかためにゆでる。
5　小麦粉を色づくまでから炒りする。
6　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
7　たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
8　煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
9　小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
10　パセリを入れる。

だいずをゆでます

キャベツをゆでます

シェルマカロニをゆでます

チリコンカーンを作ります
火が通っているか温度を確認します

2019年

横浜市立戸部小学校の給食

9月

●献立名●

豚丼（はいがごはん）　牛乳　揚げだいず　沢煮椀

沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		5
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	10
みずな	３ｃｍ	5
にんじん	せん	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.7
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方　（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

1　削り節・昆布でだしをとる。
2　みずな・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3　しょうがをすり、汁にする。
4　だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5　ごぼう・にんじんを入れる。
6　煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
7　しょうが汁・みずなを入れる。

給食室の様子

横浜市立戸部小学校の給食

10月 2018

●献立名●

麦ごはん　牛乳　まぐろの揚げ煮　さつま汁　納豆

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ(角)		45
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
にんじん	いちょう	15
ピーマン	1.5cm角	5
しょうが	汁	1.5
しょうゆ		4.5
砂糖		2.2
みりん		1
削り節・水		20

まぐろの揚げ煮の作り方

1　だしをとる。
2　にんじんを切る。
3　ピーマンを切り、ゆでる。
4　しょうがをすり、汁にする。
5　まぐろにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
6　だし汁・調味料を煮立て、しょうが汁・にんじんを入れる。
7　煮えたらまぐろ・ピーマンを入れる。

調理員さんが実際に行っている
給食の調理法を紹介しています

６月３０日（木）

横浜市立戸部小学校の給食　　Ｅブロック

【献立名】
- 豚角煮丼（はいがごはん）
- 牛乳
- からしじょうゆあえ
- 呉汁

呉汁の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材　料	切り方	一人分　g
だいず		１０
油揚げ	短冊	４
だいこん	５㎜いちょう	１０
ねぎ	小口	１０
にんじん	３㎜いちょう	５
淡色辛みそ		６
赤色辛みそ		２
削り節（薄）		１．２
水		１１０

作り方

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　だしをとる。
3　油揚げを油抜きし、切る。
4　だいこん・にんじん・ねぎを切る。
5　だいずをミキサーですりつぶす。
6　だし汁ににんじん・だいこんを入れる。
7　煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。